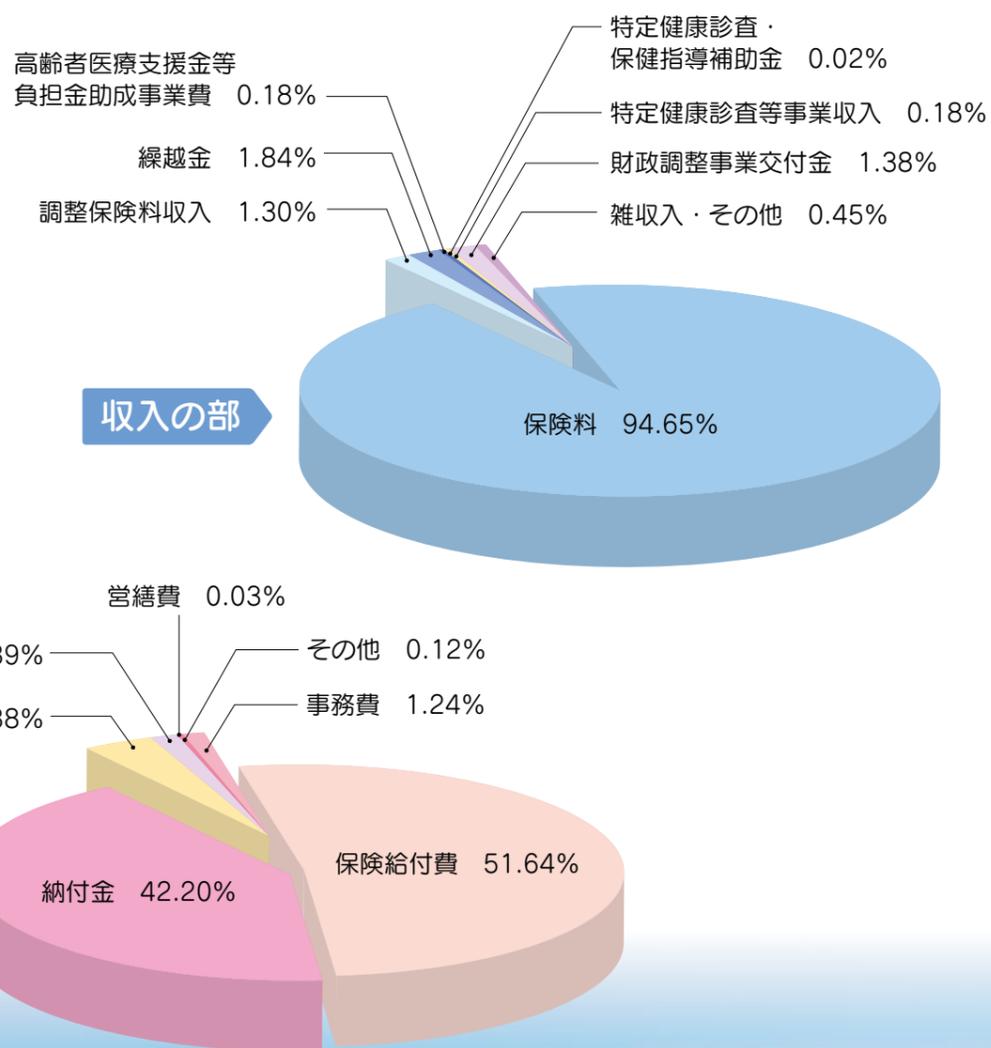


健康保険料で高齢者医療を支えることはもはや限界!

平成29年度 前年度比
 保険給付費 → **2.60%増加**
 納付金 → **4.75%増加**

平成29年度 収入支出決算の割合 (一般勘定)



平成29年度 収入支出決算概要表

一般勘定

●収入の部

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	10,289,725	489,684
調整保険料収入	141,536	6,736
繰越金	200,000	9,518
高齢者医療支援金等負担金助成事業費	20,137	958
特定健康診査・保健指導補助金	2,146	102
特定健康診査等事業収入	19,412	924
財政調整事業交付金	149,848	7,131
雑収入・その他	49,113	2,337
収入合計	10,871,917	517,390

●支出の部

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	126,610	6,025
保険給付費	5,257,844	250,219
納付金	4,296,893	204,487
保健事業費	344,253	16,383
財政調整事業拠出金	141,319	6,725
営繕費	2,810	134
その他	12,849	611
支出合計	10,182,578	484,585

※四捨五入につき、一部合計が合わない箇所があります。

また、高齢者医療制度へ拠出する納付金については、決算額42億9689万円、保険料収入に占める割合は41.76%、所要財源率は千分の39.54となり、被保険者1人当たりでは

また、国庫補助金として1210万円が交付されたことも影響し、収入総額11億3279万円に対し、支出総額10億9263万円となり、収支差引額は4016万円でした。しかしながら、実質的には介護保険料収入が増え、たにかかわらず、介護納付金をまかなうことができない2438万円の不足が生じている状況です。

■ 健保組合を取り巻く情勢

政府は、経済財政運営の基本方針「骨太の方針」に、2019年10月の税率10%への消費増税を明記し、景気対策を組む方針を盛り込みました。しかしながら、とくに国の政策経費の44%を占める社会保障費については、給付減や負担増の具体的な対策は示されず、増税後の財政再建は高成長頼みの先行き不安がつのる内容となっています。

■ 一般勘定

こうした情勢の下で、当健保組合の平成29年度収入支出決算が確定しました。収入のあらましを見ると、一般勘定における平均

被保険者数は2万1013人で、前年度対比434人の増、平均標準報酬月額額は36万7371円で、前年度対比561円の増、総標準賞与額年間1人当たり額についても77万9091円で、前年度対比1万5381円の増となりました。収入においては、被保険者数が増加したことに加え、平均標準報酬月額および1人当たり年間賞与額が予算数値を上回ったことが影響し、保険料収入が前年度対比で2億5382万円の増収となりました。一方、支出においては、保険給付費が決算額52億5784万円で、保険料収入の51.10%を占め、所要財源率は千分の48.38となりました。これを被保険者1人当たり額で見ると25万219円で、前年度対比1201円の増加となっています。なお、医療機関から請求される医療費の状況を見てみると、被保険者1人当たり額では、上期における伸び率がマイナス2.89%となったため下期の状況も期待しましたが、高額なレセプトが発生したことで4.51%の大幅なプラスとなり、結果として、年間を通じた伸び率は前年度と同様の0.75%で収まりました。

■ 介護勘定

介護勘定については、一般勘定同様に平均被保険者数が前年度対比362人増の1万2216人となり、平均標準報酬月額額は前年度対比1774円増の41万2920円で、総標準賞与額年間1人当たり額については前年度対比1万8927円増の91万2687円となりました。その結果、介護保険料収入は3646万円の増収となったものの、支出における介護納付金が1億2038万円の大幅な増加となったため、当初の予算計画どおり、前年度からの繰越金3455万円と準備金から3000万円を繰り入れて対応しました。

超音波検査・骨粗しょう症の検査を行っています

この機会にぜひ、受診しましょう!

当健保組合の委託機関である「M.I. 芝浦 (健保会館3階)」では、下記の期間中、超音波検査・骨粗しょう症の検査を行っています。ぜひ、この機会を利用して受診していただきますようおすすめします。

8月は
ヘルスチェックを
受けよう



- 実施期間**
平成30年8月1日(水)～8月30日(木)
毎週：月、水、木曜日(ただし、水曜日はレディース健診で女性のみ)
休診日：8月13日(月)～16日(木)

検査内容・料金

1. 超音波検査		2. 骨粗しょう症検査	
検査	料金(消費税込)	検査	料金(消費税込)
上腹部+下腹部	4,320円	骨密度測定	1,080円

男性…肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、膀胱、前立腺
女性…肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、乳房

- 申込方法**
受診を希望される方は、M.I. 芝浦に電話またはFAXで申し込んでください。
〒108-0023 東京都港区芝浦3-18-17 東京港健保会館3階
TEL: 03-5765-7171 FAX: 03-5765-7172
※ご希望の方またはご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

- 支払い方法**
受診日当日、M.I. 芝浦(健保会館3階)の受付窓口にて直接お支払いください。

会計事務監査が実施されました

平成30年6月11日(月)、当組合健保会館第2会議室におきまして、平成29年度収入支出決算に伴う会計事務監査が当組合監事により実施されました。計画された事業等の実施状況の確認に併せて関係する諸帳簿の記帳状況の確認が行われ、適正な会計事務執行が認められました。



健保だより 告知板

組合規約の一部変更がありましたので、公告します。 理事長 岩城 静二

- | | | |
|---|---|--|
| 【事業所の編入】 | 【事業所の削除】 | 【事業所の所在地変更】 |
| ● 瀝青輸送株式会社
所在地 東京都江東区深川1-6-29
代表者名 結城 賢進 殿
…平成30年4月1日付 | ● 泉産業株式会社
…平成30年4月1日付
● 栗林ビジネスサポート株式会社
…平成30年4月1日付 | ● 日本海事検定グローバルサポート株式会社
所在地 (新) 東京都港区芝浦2-14-9
(旧) 東京都中央区新川1-16-3
住友不動産茅場町ビル3階
…平成30年3月12日付 |

組合の現況(平成30年4月末現在)

● 事業所数	254社	● 被扶養者数	● 平均標準報酬月額
● 被保険者数	● 被扶養者数	● 被扶養者数	● 平均標準報酬月額
男……………17,623名	男……………5,300名	男……………390,501円	男……………390,501円
女……………3,702名	女……………11,276名	女……………253,991円	女……………253,991円
合計……………21,325名	合計……………16,576名	平均……………366,803円	平均……………366,803円

夏到来! 元気印は、泳ぐ? 遊ぶ? 楽しむ?



今年度も、お得な料金で利用できる夏季施設をご用意しましたので、夏休みのレジャーにご利用ください。

● 平成30年度 夏季施設契約一覧

施設名	郵便番号	施設所在地
昭和記念公園レインボープール	190-0014	東京都立川市緑町 3173
よみうりランド	206-8725	東京都稲城市矢野口 4015-1
としまえん	176-8531	東京都練馬区向山 3-25-1
東京サマーランド	197-0832	東京都あきる野市上代継 600
西武ゆうえんちプール	359-1145	埼玉県所沢市山口 2964
蓮沼ウォーターガーデン	289-1803	千葉県山武市蓮沼ホ 368-1
稲毛海浜公園プール	261-0003	千葉県千葉市美浜区高浜 7-1-1
大磯ロングビーチ	259-0193	神奈川県中郡大磯町国府本郷 546
箱根小涌園ユネッサン	250-0407	神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平 1297
国民宿舎サンライズ九十九里屋内温水プール	283-0114	千葉県山武郡九十九里町真亀 4908
海の中道海浜公園サンシャインプール	811-0321	福岡県福岡市東区西戸崎 18-25
スバリゾートハワイアンズ	972-8326	福島県いわき市常磐藤原町蔵平 50
海の家 林屋	238-0101	神奈川県三浦市南下浦町上宮田 3394 (事務所所在地)
水族館 新江ノ島水族館	251-0035	神奈川県藤沢市片瀬海岸 2-19-1
遊園地 マリンワールド海の中道	811-0321	福岡県福岡市東区西戸崎 18-28
遊園地 東京ドームシティアトラクションズ	112-8575	東京都文京区後楽 1-3-61

★利用資格★

当健保組合の被保険者および被扶養者(当健保組合の保険証をお持ちの方のみ)

★利用方法★

- ①当健保組合へ「夏季施設利用券」発行の申込書を FAX してください。
[FAX: 03-3798-3327]
※申込書はホームページからダウンロードできます。
入手不可能な方は当健保組合までご連絡ください
(<http://www.tokyokoukenpo.or.jp>)
- ②ご希望の施設を利用する際、夏季施設利用券に割引利用料金を添えてご利用ください。

★注意事項★

- ①利用券は1枚につきお1人様に限り有効です。
- ②本券は被保険者とその被扶養者以外には使えません(当健保組合の保険証をお持ちでない方は利用できません)。
- ③利用券は使用後、当健保組合で1件ごとに本人確認をしております。
- ④利用券のコピーは厳禁です。
- ⑤利用者の保険証の記号・番号、氏名、事業所名のないものは無効です。
- ⑥身分確認のできる学生証等の提示を求められる場合があります。
- ⑦利用時間等の詳細については、直接各施設へお問い合わせください。
- ⑧入れ墨、タトゥー(シール類を含む)をされた方は、入場できない場合がございますので、各施設にお問い合わせください。
- ⑨利用券の配布は、6月下旬を予定しております。
- ⑩不明な点やお問い合わせについては、当健保組合・健康管理課までご連絡ください。
[電話番号: 03-3455-0063]
※利用券に記入していただく個人情報については、夏季施設利用の目的に限り使用いたします。

サンテくんの
マンガ
でわかる!



KENPO
講座

受診する時間にご注意を！ 診療時間内でも 加算がつくことがあります

平日・日中の
受診が
一番安
く
すみます

私たちは、「日用品の買物は少しでも安く」と思うのに、「医療費には意外と無頓着です。自分の勝手な都合で遅い時間を受診したり、薬局に行くことで、実は医療費をムダに多く払っている」ことがあります。



① 時間外診療や休日診療の加算
夜間や休日の急な発病やけがなどで利用する時間外診療や休日診療には、通常の医療費に加えてこのような高い加算がつきます。

	病院や診療所		調剤薬局
	初診	再診	
時間外加算 平日 6~8時・18~22時 土曜日 6~8時・12~22時	850円	650円	調剤技術料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を加算
深夜加算 22~翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を加算

② 診療所や薬局では診療(開局)時間内でも加算がつくことがあります。
遅くまで開いている診療所や薬局は患者にとって便利ですが、診療(開局)時間内でも下記の時間帯には加算がつくことがあります。

夜間・早朝等加算(診療所) 平日 0~8時・18~24時 土曜日 0~8時・12~24時 日曜日・祝日	500円
夜間・休日等加算(調剤薬局) 平日 0~8時・19~24時 土曜日 0~8時・13~24時 日曜日・祝日	400円

※加算がつかない診療所や薬局もあります。

③ 6歳未満はさらに高額な加算
近年は子育て支援策が各地で充実し、子どもの医療費について補助を行う自治体が増えました。窓口で支払う金額が無料や低額だと、「子どもの医療費は安いから気軽に受診できる」と考える人もいます。しかし実は、自治体が負担するのは患者の自己負担部分だけ。医療費そのものは発生していて、その大半(6歳未満は通常8割)は健保組合が負担しており、財源はみなさんからの保険料です。

6歳未満	初診	再診
時間外加算 平日 6~8時・18~22時 土曜日 6~8時・12~22時	2,000円	1,350円
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	3,650円	2,600円
深夜加算 22~翌6時	6,950円	5,900円

緊急時ややむを得ない場合以外は、平日・日中の受診をこころがけ、医療費のムダのないようにしましょう!

※①と②のうち、いずれかの加算がつきます。
※上記金額には健康保険が適用されます。

「積極的支援」により 6カ月間で

6.4kg

の減量に成功した Aさん

●指導 村佐 絵里 (株)ソシオヘルス・管理栄養士

積極的支援の対象となった

肉や揚げ物、お酒が大好きな Aさん

Aさんが積極的支援の対象になったのは、腹囲と血圧、中性脂肪が判定基準値を超えていたからです。また、肝機能、とくにお酒と関連が深いγ-GTが高いことがわかりました。Aさんは若いころにはサッカー部に所属していたそうで、ボリウームのある肉や揚げ物が大好き。またお酒も好きで毎日ビール500mLと焼酎なども飲んでいました。一方、車通勤で、近くに行くのにも車を使うため、歩くことがほとんどない生活です。



初回面接時のAさん (男性・46歳)の数値

身長 173cm
体重 81.0kg
BMI 27.1
腹囲 90.5cm
血圧 138 / 79mmHg
中性脂肪 200mg/dL
γ-GT 80U/L
喫煙習慣 なし

3つの目標を立てて コツコツ実践

Aさんの夕食はお子さんが好む肉料理や揚げ物がほとんどでしたが、それらの量を減らし、その分、野菜を増やすようアドバイスしました。アルコールについては週1回の休肝日を設けること、土曜日、日曜日に30分ずつウォーキングをすることも提案しました。

これらのなかからAさんが目標として自分で決めたのは、①肉料理や揚げ物の量を減らすこと、②土日のウォーキング、③週1回の休肝日の3つでした。コツコツ努力した結果、体重も減り、中性脂肪、血圧、γ-GTも改善しました。

Aさんの生活改善6カ月 支援と実践の経過

支援1回目

揚げ物は奥様の協力で減らす。土日のウォーキング、週1回の休肝日も実行でき、滑り出しは順調。

支援2回目

体重 80.5kg | 腹囲 88.5cm



食事は、野菜やきのこ、海藻類などで満腹感を得る工夫をして、「ズボンのウエストに余裕ができた」そうです。土日のウォーキングと休肝日は継続。

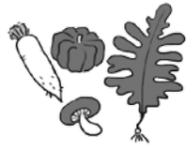
支援3回目

ウォーキングは引き続き行ったが、忘年会シーズンで飲み過ぎ、食べ過ぎになってしまいました。



支援4回目

体重 79.0kg | 腹囲 87.0cm



年末年始は外食が増え、揚げ物をたくさん食べてしまったとか。「外食でも野菜やきのこ、海藻類を多くとれるメニューを選びましょう」とアドバイス。

支援5回目

急に冷え込み、「ウォーキングをさぼった」とAさん。「ふだん移動するときに大また歩きや速足歩きをしてみよう」と提案をしたところ、それを実行。



支援6回目

体重 76.2kg | 腹囲 86.5cm



「ウォーキングは週1回だけ、昼食に揚げ物を食べてしまう」というAさん。「ウォーキングは週1回でもしなくてもいいし、お昼に揚げ物を食べたなら夜に減らせばいい」、「この調子だと3カ月、続けてください」と励ます。お腹もかなりへこんできた。

体重 6.4kg 減!

最終評価時

最終的にベルトの穴が2つ縮まり、周囲からも「やせたね」といわれる。中性脂肪は正常値の120mg/dLとなり、血圧も125/72mmHgにまで下がる。休肝日を設けたおかげでγ-GTも40U/Lに落ち着いた。よかったね! Aさん。

体重 74.6kg | 腹囲 84.0cm

年に1回必ず体チェック! 特定健診

40歳から74歳までのすべての人が対象となる特定健診は、健診結果から生活習慣病を発症するリスクの高い人を抽出して、生活習慣改善による予防対策につなげます。

対象者 40~74歳のすべての方
目的 生活習慣病の発症・重症化を防ぐために、保健指導が必要な人を抽出する

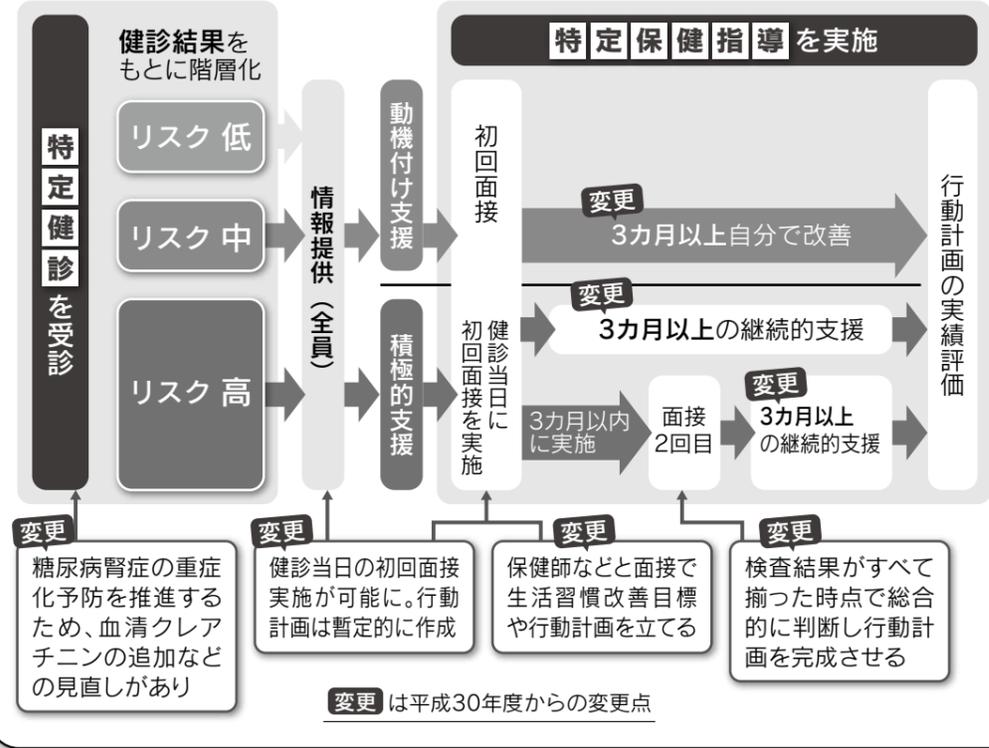
受けて効果を実感しよう! 特定保健指導

リスクの高さに応じて「動機付け支援」「積極的支援」に分けられた人を対象に、生活習慣改善の指導が行われます。対象者が自主的に生活習慣改善に取り組めるように、医師や保健師、管理栄養士などがサポートします(9ページ参照)。

健保連の調査では、特定保健指導を受けた人と受けていない人で1人当たり医療費を比較すると、「受けていない人に比べて、受けた人の医療費が低い」傾向にあり、特定保健指導を受けたことで健康状態が改善したことがうかがえます。

対象者 健診結果の階層化により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方
目的 自分の健康状態を自覚し、自主的に生活習慣改善に取り組めるようにする

特定健診・特定保健指導の流れ



保健指導の実施率向上のために実施率が公表されることに

平成27年度時点の特定健診の実施率は全保険者平均で約50%であり、目標の70%には及ばないものの制度が定着してきているといえます。一方、特定保健指導は目標の45%に対して約18%と、低い実施率となっています。平成30年度からは、全保険者の実施率が公表されます。

実施率が低いと、後期高齢者支援金の加算率(ペナルティ)が段階的に引き上げられることになり、みなさんの保険料にもかかわってきます。年1回の特定健診の受診と、保健指導の対象となった方は特定保健指導も受けましょう。

平成30年度から
第3期
がスタート

特定健診・特定保健指導を受けましょう

平成20年4月から国の取り組みとして始まった特定健診・特定保健指導は、平成30年度から「第3期」がスタートしました。第3期は、制度の運用などを見直し、さらなる実施率の向上をめざします。年に1回、体の状態を定期的にチェックするために、必ず受診しましょう。

※特定保健指導の進め方や面接の時間・回数などは、指導を行う施設などによって若干異なります。

春の
健康ウォーキング
大会開催!

木更津海岸 中の島公園で潮干狩り



去る6月2日(土)に、千葉県の木更津海岸において潮干狩り健康ウォーキング大会を開催いたしました。

当日は天候にも恵まれ、多くの方々にご参加いただきました。参加者の方は夢中になって潮干狩りを楽しんでいる様子でした。

今後も健康づくりの一環として多くの方々に保健事業に参加していただきたいと思っております。



東京港健保組合にご加入の妊娠中のママとそのパパへ

読んで安心!

妊娠・出産本プレゼント



東京港健保組合では、妊娠中のママとそのパパに妊娠・出産に役立つ書籍をプレゼントいたします。東京港健保組合にご加入の妊娠中のママとパパからのお申し込みをお待ちしています。

妊娠中にこの1冊!!!

プレゼント
1

知って安心 初めての妊娠・出産

- 妊娠中の不安解消から産後ケアまでしっかりサポート♪
- 週ごとの赤ちゃんの様子とスルッと安産するコツがオールカラーでよくわかる♪
- かわいい赤ちゃんを抱きしめるために、からだと心の準備を始めましょう♪



監修/堤 治
(山王病院院長)
< A4判・224ページ >

管理栄養士による
レシピを多数紹介

プレゼント
2

プレママの食事

妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。



監修/岡本正子(管理栄養士 国際薬膳師)
< A5判・16ページ >

Book

Recipe

お申し込み方法は

かんたん2ステップ



- ① 左のQRコード®を読み取り、申込専用フォームにアクセス
- ② 必要事項を入力して送信

QRコードが読み取れない場合は直接アクセス♪
<https://www.akamama.co.jp/ninshin/tokyokou/>

※QRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

○お申し込みにあたって必ずお読みください

- 東京港健保組合の被保険者または被扶養者でない方はお申し込みができません。
- お申し込み時に東京港健保組合の健康保険証に記載している記号・番号を入力いただきますので、お手元に健康保険証をご用意ください。
- 東京港健保組合の被保険者または被扶養者であることを確認した後に書籍を送送いたします。
- 書籍のお届けまで最長で1カ月ほどかかる場合がございます。

注意

- このプレゼントの対象者は、東京港健保組合にご加入の妊娠中の被保険者(本人)または被扶養配偶者に限ります。
- お申し込み者本人が妊娠中でない場合はプレゼントの対象とはなりません(例「妊娠している娘にプレゼントしたい」などはプレゼントの対象となりません)。
- お申し込み内容について問い合わせさせていただく場合があります。

楽しさを追い求め 強さを手にしたい

理想にたどり着くための
努力は「楽しみ」そのもの

私、この競技が好きなんですよね。好きで続けていることなので……」言葉はつながれた。

目の前にある「やらなければならぬこと」に取り組むための気構えについて尋ねたときだ。

「私は、目標に達するために必要なことをやらなければならぬ」とは感じていません。ちょっとしたモチベーションでいいのです。その時点で、あまりやりたくないこと「なんじゃないかな、って思いますね」

強いクライマーになること——競技に勝ち、アスリートとしてリスペクトされる、肉体的・精神的に充実した姿。それが彼女の求める理想像だ。そのために必



スポーツクライミング
野中生萌 選手

プロフィール◆1997年、東京都生まれ。2013年のクライングW杯で日本代表に初選出され、2016年の世界選手権ではボルダリング種目で銀メダルを獲得。レッドブル所属。

要な日々の努力は「楽しみ」であって、いちいち「やらなきゃ」と自分を奮い立たせるようなものではないのだ。

遊びの延長、
そして負けん気。
世界ランクは上位を堅持

クライミングに出会ったのは9歳のとき。登山を趣味にもつ父親のトレーニングについて行った先が、クライミングのジムだった。

「子どもってジャングルジムに登ったりするのが好きじゃないですか。そういう遊びの延長みたいな感覚ですよ」

もともと器械体操に打ち込むなどスポーツが好きだったのに加え、負けず嫌いな性格にも火がついた。



Jason Halayko/Red Bull Content Pool

この楽しさを
より多くの人に

16歳でクライミングの世界大会(W杯)に参戦し、ボルダリング年間ランキングは常に上位をキープ。2020年の東京五輪にスポーツクライミングが正式種目として採用され、競技と競技者に対する注目度は高まりつつあるが、その立ち位置と信念にはいささかのブレもない。

「もっとたくさんの人にクライミングというスポーツを知ってもらいたいし、トライして楽しんでほしいです。私がこの競技を始めたのも、続けているのも、やっぱり楽しいからなので。登り切ったときの達成感はもちろんですが、登れなくても醍醐味は味わってもらえるんじゃないかな」

よじ登り、ぶら下がり、飛び移る。彼女に限らず、クライマーたちの動きは至ってシンプルだ。ただ、一連の単純な動きに観る者はスリルを感じ、課題がクリアされれば感嘆の声をあげる。シンプルゆえの「純度の高さ」が、かえって何かにつけ複雑な現代を生きる私たちの琴線に触れるのかもしれない。

※4〜5mの壁を使い、複数の課題をこなして完登できた数を競う競技。東京五輪の正式種目「スポーツクライミング」は、このほか、12m以上の壁を登った高さを競う「リード」、15mの壁を2名同時にスタートして登る速さを競う「スピード」の3種目複合で行われる。